درد قاعدگی چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

30 مهر 1401

درد قاعدگی که با نام دیسمنوره (dysmenorrhea) نیز شناخته می‌شود، زمانی ایجاد می‌شود که ماهیچه‌های رحم منقبض می‌شوند. پروستاگلاندین‌ها (Prostaglandin) مواد شیمیایی دخیل در واکنش‌های التهابی، شرایط را بدتر می‌کنند و درد را شدت می‌بخشند. دیسمنوره اولیه معمولاً به دنبال تأثیر این عوامل شیمیایی طبیعی موجود در بدن، یعنی پروستاگلاندین‌ها، به وجود می‌آید؛ این مواد در دیواره رحم ساخته می‌شوند.

معمولاً این درد درست قبل از شروع قاعدگی و همزمان با افزایش پروستاگلاندین‌ها ایجاد می‌شود. روز اول پریود، میزان پروستاگلاندین‌ها بالاست ولی با ادامه پریود و ریزش دیواره رحم، میزان آن‌ها کم شده و درد نیز کاهش می‌یابد.

سانو که اکنون دانشجوی پزشکی است، گفت: «من به خانم‌های جوان پیشنهاد می‌کنم در سبک زندگی، رژیم و عادات غذایی خود یک بازنگری داشته باشند و ببینند آیا لازم است تغییری در آن ایجاد شود تا بتواند به بهبود دردهای زنانه کمک کند یا خیر».

غذاهای دردسرساز در دوره قاعدگی کدامند؟

غذاهایی که سانو در تحقیقات خود، آن‌ها را با عنوان «غذاهای مشکل‌ساز» یاد کرد، از غذاهای پرطرفدار و محبوب هستند، از جمله گوشت قرمز، شکر و شیرینیجات، نمک، لبنیات، قهوه و روغن‌ها؛ که این مواد غذایی، غنی از اسیدهای چرب امگا 6 هستند.

او می‌گوید: رژیم غذایی آمریکایی سرشار از اسیدهای چرب امگا 6 است. این تحقیق به نوعی نشان می‌دهد افرادی که تابع رژیم گیاهخواری هستند، کمترین میزان التهاب را خواهند داشت.

درصد بالایی از خانم‌ها از درد قاعدگی رنج می‌برند، اما به دنبال درمان اساسی نیستند

سانو گفت: در حالی که 90 درصد از دختران نوجوان درد قاعدگی را اغلب تجربه می‌کنند، اما بسیاری از آنها به دنبال درمان نیستند تا این معضل را برای همیشه ریشه‌یابی کنند!

این محقق اظهار داشت: «اگرچه رژیم غذایی مستقیماً بر سلامتی تأثیر می‌گذارد، اما مردم اغلب این مسئله را نادیده می‌گیرند و گاهی اوقات افراد فقط دنبال درمان‌های شیمیایی هستند و می‌پرسند آیا برای رفع این قبیل مشکلات، دارویی وجود دارد که مصرف کنند یا خیر! البته این موضوع به خودیِ خود ضرری ندارد، اما بهتر است از وابستگی دارویی پرهیز کنید و تلاش کنید با روش‌های طبیعی و بی‌خطر، اعم از تغییر سبک زندگی، این دردهای آزاردهنده را کنترل نمایید؛ چرا که انتخاب این راه به شما کمک خواهد کرد تا سلامت خود را به طور کلی بهبود ببخشید».

در آخر او اضافه کرد: من معتقدم که این شیوه می‌تواند برای همه سنین مناسب باشد و اعمال شود.